

Środkowoeuropejski w Polsce łączy się od środkowej i dolnej Wisły. Poza środkową i dolną Wisłę. Na północy jest ograniczony Morzem Bałtyckim, a od południa – Masywem Czeskim oraz Wyżynami Śląskimi. Wysokości bezwzględne nie przekraczają 200 m n.p.m., najwyższe wzniesienie to Wieżyca (249 m n.p.m.) znajdująca się na Wyżynie Kaszubskiej. Występują gleby gliny i ropy osadzone w trakcie zlodowacenia. Na klimat wpływają atlantyckie masy powietrza, a roślinność jest typu subatlantyckiego z dominacją lasów mieszanych. Niż Środkowoeuropejski w granicach Polski dzieli na cztery podprovincje: Pojezierze Południowobałtyckie, Pojezierze Południowobałtyckie, Niziny Środkowopolskie, Niziny Sasko-Łużyckie.

Provincje

- Karpaty Zachodnie z Podkarpaciem Zachodnim i Północnym
- Karpaty Wschodnie z Podkarpaciem Wschodnim
- Niziny Ukraińskie

Podprovincje

- Pojezierze Południowobałtyckie
- Pojezierze Wschodniobałtyckie
- Niziny Sasko-Łużyckie
- Niziny Podlasko-Białoruskie
- Niziny z Przedgórzem Sudeckim
- Niziny Śląsko-Krakowska
- Niziny Lwowska
- Niziny Wołyńsko-Podolska
- Podkarpacie Północne
- Podkarpacie Wschodnie
- Wewnętrzne Karpaty Zachodnie
- Wewnętrzne Karpaty Zachodnie
- Karpaty Wschodnie

VII.1.1. Podział Polski na regiony fizycznogeograficzne.

